



## **CONSEJOS para las PERSONAS DE LA TERCERA EDAD**

### **Cómo Afrontar el Clima Caluroso de Altas Temperaturas**

El calor del verano, especialmente el calor extremo, puede crear condiciones que no son saludables para muchas personas.

#### **❖ Consuma Abundantes Líquidos -**

Durante el clima caluroso, de altas temperaturas, necesitará beber líquidos, aunque no sienta sed. A menudo, a medida que les avanza la edad, las personas de la tercera edad pierden su sentido de la sed. Evite las bebidas que contengan alcohol o cafeína, ya que éstas pueden causar que pierda líquidos. Consulte con su médico si a usted o a algún familiar se le han recetado diuréticos o una dieta que limita el consumo de líquidos.

#### **❖ Póngase Ropa Apropiaada y Use**

**Loción de Protección Solar** – Elija ropa ligera, de colores claros, que le quede suelta. Cuando esté bajo el sol caluroso, un sombrero de ala ancha le mantendrá la cabeza fresca. Una quemadura solar afecta la capacidad del cuerpo para enfriarse y causa una pérdida de líquidos corporales, de manera que cuando esté al aire libre utilice una loción de protección solar que contenga un factor de protección solar (*Sun Protection Factor* – *SPF*) de 15 o más alta.

#### **❖ Manténgase Fresco(a) Cuando Esté Bajo Techo**

– La manera más eficiente de vencer el calor es mantenerse en un área fresca. Si no tiene aire acondicionado o una unidad de refrigeración por evaporización, considere visitar un centro comercial o una biblioteca pública por unas horas. Una ducha o un baño fresco también es un método efectivo para refrescarse. Abra las ventanas cuando haya una brisa fresca o especialmente por la noche.

#### **❖ Utilice los Sistemas de Compañeros (*Buddy System*)**

– Aquellos individuos especialmente sensibles al calor, como los niños, las personas de la tercera edad en estado frágil o débil, y las personas que estén tomando ciertos medicamentos deben estar preparados para los apagones o cortes de energía eléctrica. Si usted se encuentra especialmente vulnerable al calor, pida que un(a) amigo(a) o familiar le llame dos veces al día para verificar que esté bien.

#### **❖ Use el Sentido Común**

– Evite las actividades agotadoras durante la parte más calurosa del día, generalmente desde el mediodía hasta el atardecer. Evite las comidas calientes y las comidas pesadas. Nunca deje solos en un auto a los bebés, los niños, las personas de la tercera edad o las personas discapacitadas. Haga que sus mascotas entren a la casa con usted para protegerlas. Proporciónelas abundante agua fresca a sus animales que viven al aire libre, déjeles el agua en un área con sombra y considere mojar al animal para refrescarlo.

**Para obtener información y ayuda con los servicios y los programas en su área local, llame al  
1 (800) 510-2020**